

名栗湖～棒ノ嶺トレイルラン報告

【山城】 奥武蔵
【ルート】 名栗湖～棒ノ嶺
【登山方法】 トレイルラン
【メンバー】 住田(単独)
【山行日】 10/19(晴)
【行程】 11Km 標高差 236→976(→236m)

名栗河川広場(9:30 スタート)～名栗湖 4 分の 3 周～白谷沢～棒ノ嶺ゴール(10:33 ゴール-休)
～名栗河川広場(12:00)

【内容】

トレイルランなる大会「第 6 回 名栗湖～棒ノ嶺ピークハントマラソン」に初めて参加してきました。

先週の北アルプスと同じトレイルランの井手達で出場、今週は周囲から浮くことなくひとまず安心。名簿を見ると約 320 名、マラソン・ランニングクラブ所属の人が多く、他に自衛隊・消防庁、大学・高校、山岳会の方は自分を入れて二人だけ。

制限時間の 130 分は最低クリアすべく、後方よりゆっくりスタート。いきなり名栗湖まで上り、周回は棒ノ嶺を仰ぎ見ながら気持ちよくジョギング。



登山道に入り、白谷沢の沢沿いを何度も横切りながら、急登。前日の雨ですべりやすく、一般登山者に気をつけながら早歩きで登る。

途中にコンパクトだが美しい白孔雀の滝を見ながらゴルジュを通過し、林道に出ると給水所。

ポカリ、オレンジを一気に飲んだせいか、ピークを遠巻きにアップダウンを繰り返す林道をランしている最中に横腹が少しつりそう～。

ここはナンバ走法の徹底化で、横揺れとひねりを抑え、何とか自然回復。

林道はツーリングのバイクが時たま走りぬける。



林道から樹林に入り、山頂の前に何度かピークを越え、見えないゴールを目指す。

前後の人のペースが落ちず、頑張ってポジションをキープ。やっと拍手と歓声が聞こえゴールが近いことがわかり、元気回復。

デジカメでシャッターを切りながら、ラストスパートでゴールイン！

先行者の笑顔もあり、登頂とは別の達成感を感じました。

下山途中にもフルーツ・ドリンク、下山後にはミニ天井等のサービスもあり、またルート表示も随所にあり、非常食や地図は不要であった。

順位と成績は別途郵送とのこと、自分の計測では 93 分とまずまず満足、平均より少し上位か？ 心拍数の平均が 150 でピーク 166、1075Kcal 消費で非常にタフなトレーニングレベルであった。スピードで競争するより、展望があるコースでマイペースで進めるコースでの山行がよいと思いました。

